



Modernes Tennistraining bedeutet: Spielen von der ersten Stunde an.

Doris Haug, DTB - B-Trainerin, Vereinstrainerin, TC Ebersbach, Doris.Haug@gmx.net, Tel. 07163/5959

HIT – High Intensity Training – die alternative Trainingsform für eine tennisspezifische Ausdauer

Moderne Trainingsform für körperliche Fitness mit Ball und Schläger auf dem Tennisplatz. Neu an dieser Methode ist, dass wissenschaftliche Studien zeigen, dass HIT vergleichbare bzw. größere Erfolge mit geringerer Trainingszeit erzeugt, als das bisher verwendete klassische Ausdauertraining. Deshalb ist es besonders gut als Saisonvorbereitung geeignet.

Angebote im Sommer:

Block 1:	6 Wochen von Juni bis Juli
Kein Training	in den Schulferien findet kein Training statt
Ausfall des Trainings durch Witterung	Sollten die Plätze durch Witterungseinflüsse unbespielbar sein (z.B. Regen) entfällt der Termin und wird später nachgeholt
Zeitpunkt im Training	nach dem Aufwärmen
Zeiten:	Freitags von 18.30 – 19.15 Uhr HIT, High Intensity Training auf dem Tennisplatz
Mindestteilnehmerzahl:	6 Personen pro Einheit
Preis:	6 Einheiten 45€ Alle Preise (Training, Bälle, Material etc.) sind incl. 19 % MwSt
Anmeldung:	ab sofort bei Doris Haug, telefonisch oder per E-Mail
Anmeldefrist:	bis spätestens 31. Mai Frühbucherrabatt 10% bei Anmeldung bis 13. Mai

Wer aufhört besser zu werden, wird aufhören gut zu sein.